



Kleiner Sonnengruß auf dem Bürostuhl



HINWEIS:

Diese Übungsreihe versteht sich als reine Prävention. Die Ausübung der Körperhaltungen findet auf eigene Verantwortung statt. Die Haftung für Verletzungen und Schäden aller Art liegt ausschließlich beim Teilnehmer selbst.

Diese Yogasequenz versteht sich ausschließlich als Prävention, Beratung, Unterstützung und Begleitung, sie gibt keine Heilversprechen und ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten und ist somit auch keine therapeutische Tätigkeit im Sinne einer Kranken-/Krankheits- bzw. Heilbehandlung.